

# Dossier de presse



Florian Tirana, président et étudiant - p.1

Manifesto - p.2

L'association en quelques dates clés - p.3

Et Nightline France, aujourd'hui ? - p.4

- Permettre aux étudiant·e·s de prendre soin de leur santé mentale - p.5
- Favoriser le soutien par les pairs - p.6
- Améliorer le système de santé mentale étudiante - p.7

Quelques chiffres clés - p.8

Partenaires - p.9

Informations et contacts - p.10

# Florian Tirana, président et étudiant

Je me souviens de mes premières permanences à Nightline Paris, en 2018, dans un petit bureau octroyé par l'Université PSL, qu'on nous laissait occuper la nuit pour le service d'écoute. J'avais rejoint la jeune équipe de bénévoles-écoutant-e-s afin de pouvoir participer à ce projet qui nous mènerait loin : écouter sans juger, sans expliquer quoi faire, écouter simplement ces étudiant-e-s qui ont besoin de parler.

Que de chemin parcouru en trois ans ! Aujourd'hui, Nightline c'est cinq antennes de la ligne d'écoute en France et plusieurs autres en projet. C'est aussi de nombreuses actions menées de front pour remplir la mission que nous nous sommes donnée : améliorer la santé mentale étudiante en agissant à tous les niveaux.

En effet, notre expérience du service d'écoute nous a fait comprendre que nous touchions à un problème bien plus vaste que l'écoute active – quoi qu'indispensable et fructueuse – ne pouvait résoudre seule. Si dans la mémoire de beaucoup, les études sont les « plus belles années de notre vie », nombreux-ses sont les étudiant-e-s qui traversent des phases de précarité, de misère affective, d'angoisse pour l'avenir, ou portent en silence un lourd traumatisme.

Grâce à une équipe formidable, nous essayons de faire la différence là où nous le pouvons, afin de soutenir tou-te-s celles et ceux qui souffrent et ont besoin d'aide. Nous nous attaquons au tabou tenace de la santé mentale, qui emmure les esprits au lieu de les libérer. Nous nous attelons à faciliter l'orientation des étudiant-e-s en détresse, afin que nul-le ne puisse ignorer les soutiens gratuits auxquels il ou elle a droit. Enfin, nous agissons sur le système de santé mentale en lui-même grâce à des interventions en classe et des formations des équipes enseignantes ou en publiant régulièrement des plaidoyers.

Cet engagement pour la santé mentale des étudiant-e-s, je le porte fièrement avec l'ensemble du Conseil d'Administration, des bénévoles et notre équipe permanente. Parce que nous avons tou-te-s une santé mentale dont nous dépendons, mobilisons-nous pour la soutenir et l'améliorer !



# Manifesto

Aujourd'hui, les études sont souvent source d'anxiété et de pression et nombreux-ses sont les étudiant·e·s à se retrouver confronté·e·s à la précarité, la solitude, les problèmes relationnels, les discriminations et bien d'autres choses. C'est aussi souvent ne pas avoir d'espace ou de clés pour parler de sa santé mentale : sujet tabou entre ami·e·s ou en famille, peur d'être stigmatisé·e, manque d'information sur l'accès à des soutiens psychologiques, un système de santé mentale étudiante toujours plus surchargé par une demande grandissante, etc. Les obstacles sont nombreux et peuvent paraître insurmontables avec une santé mentale fragilisée pendant cette période de grands changements.

Chez Nightline France, nous avons décidé d'agir pour que chaque étudiant·e puisse prendre soin de sa santé mentale et bénéficier d'un système de soutien solide. Notre service d'écoute nocturne par et pour les étudiant·e·s permet à chacun·e de bénéficier d'une écoute bienveillante et confidentielle et nos campagnes de déstigmatisation lèvent le tabou sur de nombreux sujets liés à la santé mentale. Nous aidons les étudiant·e·s à trouver un soutien psy gratuit à proximité de leur domicile grâce à un annuaire collaboratif en ligne et nous nous engageons pour un meilleur système de santé mentale étudiante à travers des publications de plaidoyers et des consultations citoyennes.

Au sein de Nightline France, nous mettons tout en œuvre pour créer ce changement et déstigmatiser, au quotidien, la santé mentale étudiante. Nous croyons que ce sujet doit devenir l'une des grandes priorités de demain, pour le bien-être de notre société et de tous et toutes les étudiant·e·s.

**« Les études sont les plus belles années de notre vie » entend-on souvent.**

## 2. L'association en quelques dates clés



### 2016 - La première ligne d'écoute est fondée à Paris

Patrick Skehan, étudiant irlandais, est frappé par le manque de structures dédiées à la santé mentale des étudiant·e·s et décide d'importer le concept anglo-saxon des services d'écoute Nightline en France.

### 2017 - Formation des premier·e·s bénévoles

Avec l'aide de l'appel à initiatives étudiantes de l'université PSL, l'association forme ses premier·ère·s bénévoles et ouvre sa ligne d'écoute francophone en novembre 2017.



### 2018 - Ouverture de la ligne anglophone parisienne

Des bénévoles anglophones sont recruté·e·s afin de proposer le service d'écoute aux étudiant·e·s étranger·e·s vivant à Paris.

### 2019 - Nightline Paris reçoit plus de 1 500 appels

Au fil des mois, des partenariats se mettent en place avec de plus en plus d'établissements et d'institutions qui permettent à Nightline Paris de gagner en notoriété.



### 2020 - Nightline Paris devient Nightline France

L'association devient Nightline France et accompagne le déploiement du concept dans de nombreuses autres villes étudiantes : Saclay, Lille, Lyon... Elle développe de nouvelles actions avec la création du podcast « Vide ton sac » et le lancement de sa première grande campagne de destigmatisation #SoutienEtudiant pendant la crise sanitaire du Covid-19. Elle sort également son premier plaidoyer « En parler, mais à qui ? Trop peu de psychologues universitaires en France » dans ce même contexte.

### 2021 - La poursuite du développement de l'association

L'association développe « Mon soutien psy gratuit », le premier annuaire collaboratif de soutiens psy destiné aux étudiant·e·s (sur l'académie de Paris en 2021). Sur son compte Instagram @NightlineTalks, l'association leur permet de briser les tabous en parlant haut et fort de santé mentale. L'antenne toulousaine a vu le jour, parmi d'autres prévues courant 2022.



## Et Nightline France, aujourd'hui ?

### Améliorer la santé mentale étudiante en agissant à l'échelle individuelle, collective et sur l'environnement de l'étudiant·e

Pour améliorer la santé mentale des étudiant·e-s, Nightline France agit à différents niveaux : en ouvrant la parole et en facilitant l'accès à l'information, l'association permet à chaque étudiant·e de prendre soin de sa propre santé mentale.

En démocratisant le soutien entre étudiant·e-s, Nightline France donne des clés à chaque étudiant·e pour repérer, en parler et rechercher de l'aide.

Enfin, l'association s'attache à améliorer le système de santé mentale étudiante en France en publiant notamment des plaidoyers.



#### Moi, étudiant·e

*I. Permettre aux étudiant·e-s de prendre soin de leur santé mentale*

#### Les autres étudiant·e-s

*II. Favoriser le soutien par les pairs*

#### L'environnement direct des étudiant·e-s

*III. Améliorer le système de santé mentale étudiante*

# I. Permettre aux étudiant·e·s de prendre soin de leur santé mentale

## À l'origine, un service d'écoute par et pour les étudiant·e·s



### Anonyme

*On ne te demande pas qui tu es*



### Sans jugement

*On n'est pas là pour te juger*



### Confidentiel

*Tes secrets sont bien gardés*



### Non directif

*On ne te dit jamais quoi faire*

Le cœur historique de Nightline France est son service d'écoute par et pour des étudiant·e·s. Cinq Nightlines indépendantes de toute institution existent actuellement en France, à Paris, Saclay, Lyon, Toulouse et Lille, et de nouvelles lignes d'écoute verront le jour prochainement. Les bénévoles, également étudiant·e·s, ont un vécu similaire à celui des appelant·e·s : ce qui crée une réelle proximité. Tou·te·s reçoivent une formation à l'écoute active. Le service d'écoute, basé sur les quatre principes présentés ci-dessus, offre un espace bienveillant aux étudiant·e·s qui souhaitent parler dans un climat de confiance.

## Un annuaire collaboratif de soutiens psys gratuits pour les étudiant·e·s

En mars 2020, Nightline France a déployé un site Internet, [soutien-etudiant.info](https://soutien-etudiant.info), afin de répondre aux besoins de soutien des étudiant·e·s pendant le confinement. En un peu plus d'un mois, plus de 13 000 personnes se sont connectées au site, montrant la nécessité d'une plateforme de grande ampleur qui puisse être mise à jour de façon collaborative.

L'annuaire Mon Soutien Psy Gratuit est ainsi développé. Il s'agit d'un outil qui vise à recenser tous les soutiens psychologiques gratuits disponibles dans l'académie de Paris (pour le moment) sans avance de frais. Chaque étudiant·e y trouve une cartographie personnalisée des structures qui lui sont dédiées en fonction de son lieu d'étude, son lieu de résidence, son statut Crous et les langues parlées. Il ou elle peut ensuite faire ses choix en fonction de ses critères propres (temps de trajets, type de professionnel·le de santé visé·e, etc). Les soutiens retenus sont offerts par des professionnel·le·s de la santé mentale, à même de prendre en charge des étudiant·e·s. L'annuaire parisien a vocation à devenir national courant 2022.

## II. Favoriser le soutien par les pairs



L'idée du soutien par les pairs tel qu'on le promeut chez Nightline, c'est qu'un-e étudiant-e est en mesure de soutenir un-e autre étudiant-e grâce à leur expérience commune.

C'est ce que l'association met en œuvre à travers son service d'écoute nocturne gratuit qui est tenu par et pour des étudiant-e-s. C'est aussi ce qui est mis en avant dans les campagnes de communication de Nightline et sur les réseaux sociaux, notamment sur la page Instagram @NightlineTalks.

Une formation de soutien par les pairs à destination des étudiant-e-s ainsi qu'une boîte à outils proposant des ressources personnalisées sont en cours d'élaboration sur l'année universitaire 2021-2022.

**Encourager le partage d'expériences communes et le soutien mutuel, c'est une des missions que s'est donnée Nightline dès sa création en permettant à chaque étudiant-e de s'investir auprès de ses pairs**

## III. Améliorer le système de santé mentale étudiante

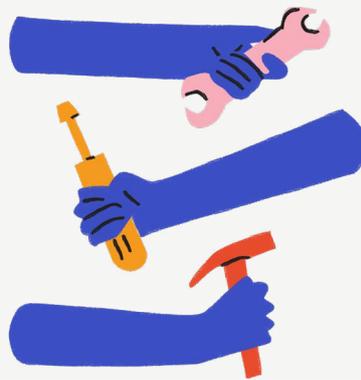
**Déstigmatiser les sujets de santé mentale pour faire changer les mentalités**



À compter de la rentrée universitaire 2021, Nightline via sa page Instagram @NightlineTalks explore chaque mois la santé mentale étudiante à travers un sujet différent : solitude, relations, addictions, troubles des conduites alimentaires, santé mentale des LGBT, précarité, ...

Autant de thématiques qui sont et seront traitées en profondeur à travers des formats innovants mêlant témoignages étudiants pour favoriser l'identification, décryptages de pys pour répondre aux interrogations et interviews de personnalités publiques pour continuer à briser le tabous et normaliser les sujets de santé mentale auprès des jeunes.

**Des actions de prévention ciblées pour un meilleur accompagnement des étudiant·e·s**



Nightline propose des ateliers de sensibilisation et de prévention à destination des jeunes en classes préparatoires aux grandes écoles, ainsi qu'auprès des enseignant·e·s dans ces établissements. L'objectif est de partager des connaissances et des outils pour répondre plus sereinement aux difficultés des étudiant·e·s.

Les documents présentés contiennent également un inventaire des services gratuits pour les accompagner. L'association travaille également avec les équipes médicales scolaires de ces établissements, en mettant en place des groupes d'analyse des pratiques pour le suivi des étudiant·e·s.

**Établir un état des lieux de la santé mentale en France pour interpeller les pouvoirs publics**



Grâce à ses rapports et plaidoyers, l'association dresse un état des lieux du traitement de la question de la santé mentale étudiante par les instances publiques. Le premier plaidoyer publié par Nightline France a pour thème le manque de psychologues dans les services de santé universitaire et vise à interpeller les pouvoirs publics et à émettre des recommandations afin d'améliorer la gestion de la santé mentale étudiante en France.

D'autres plaidoyers feront suite dans le courant de l'année universitaire 2021-2022 pour poursuivre ce même objectif.

# Quelques chiffres clés sur la santé mentale des étudiant·e·s en France

## Issus de nos Nightlines sur la période 2020-2021

### 8 945

contacts reçus par le service d'écoute (2020-2021)

### 27%

des appels pris concernent les **études**

### 24%

des appels pris concernent les **relations familiales**

### 19%

des appels pris concernent la **solitude**

### 16%

des appels pris concernent le **stress**

### 11%

des appels repertoriés où le **suicide est évoqué**

### 12%

des appels pris concernent la **pandémie Covid-19**

## Sur la santé mentale étudiante

### 50%

des étudiant·e·s ayant eu des pensées suicidaires **n'en ont parlé à personne** <sup>(1)</sup>

### 51%

des étudiant·e·s souffrent de **niveau élevé de stress** <sup>(2)</sup>

### 75%

de premiers épisodes psychiatriques **se développent avant 24 ans** <sup>(3)</sup>

### 31%

des étudiant·e·s ont présenté des **signes de détresse psychologique** pendant le confinement <sup>(4)</sup>

### 11%

des étudiant·e·s ont eu des idées suicidaires **pendant le confinement** <sup>(5)</sup>

### +30%

**risque d'augmentation du nombre de suicides** chez les jeunes d'ici quelques années <sup>(6)</sup>

(1) Boujut, E. (2009) " La santé mentale chez les étudiants : suivi d'une cohorte en première année d'université " | (2) Enquête iShare, 2019 | (3) Kessler RC, Berglund P, Demler O, Jin R, Merikangas KR, Walters EE. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Arch Gen Psychiatry 2005;62:593-602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593> | (4) OVE 2020 | (5) iShare 2020, enquête Confins | | (6) Avis de l'Association Médicale Australienne, en cours de publication.

## Ils nous soutiennent

Nightline France travaille avec de nombreux partenaires publics et privés. Sans leur soutien continu, l'association ne serait pas en mesure d'accompagner les étudiant-e-s qui en ressentent le besoin.



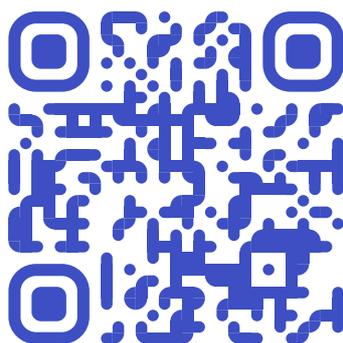
## Contact presse



**Lucile Regourd**

Chargée de campagne et relations presse  
06 08 85 38 25  
presse@nightline.fr

### Retrouvez nos communiqués de presse



[nightline.fr/espace-presse](https://nightline.fr/espace-presse)

## Pour en savoir plus sur l'association

Pour celles et ceux qui souhaiteraient en savoir plus sur le sujet de la santé mentale, Nightline France propose une liste de ressources pour approfondir ses connaissances de la santé mentale : études, rapports, enquêtes, articles, mais également ressources audiovisuelles.

L'association réalise également un travail de veille sur le secteur de la santé mentale, en France et à l'étranger, afin de tenir ses publics informé-e-s des avancées et des actualités dans le domaine.



@NightlineFrance

[www.nightline.fr](http://www.nightline.fr)

## Pour aller plus loin au sujet de la santé mentale étudiante

Nightline a lancé en septembre 2021 @NightlineTalks, son compte Instagram pour parler haut et fort de santé mentale entre étudiant-e-s. A travers des témoignages d'étudiant-e-s et des échanges entre des personnalités publiques, des professionnel-le-s de santé mentale et des membres d'associations, nous abordons chaque mois en profondeur des questions de santé mentale à travers une thématique (solitude, addictions, masculinités, relations, etc.)



@NightlineTalks

